

**ÁREA TÉCNICA**  
**CIRCULAR N° 31/2021**  
Madrid, 3 de Junio de 2021  
Para General Conocimiento

**PROGRAMA DE SEGUIMIENTO DE MENORES “PROSEMA”**

Adjunto a esta circular se publica el Programa de Seguimiento de Menores “Prosema”.

El propósito principal del PROGRAMA SEGUIMIENTO DE MENORES ATLETISMO (PROSEMA) por parte de la Federación de Atletismo de Madrid es la promoción y el desarrollo de los atletas en categorías menores, con el objetivo de establecer un plan general y homogéneo de trabajo.

Más información en las siguientes paginas.

FDO. SANTIAGO DIEZ RODRÍGUEZ  
Director Técnico

Vº Bº ISIDRO ARRANZ JUANILLA  
Presidente

**FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE MADRID**



# PROSEMA

# 2021

PROGRAMA DE SEGUIMIENTO MENORES  
ATLETISMO



**atletismoenmadrid**  
**¡vívelo!**

## **1.- OBJETIVO PRINCIPAL.**

El propósito principal del PROGRAMA SEGUIMIENTO DE MENORES ATLETISMO (PROSEMA) por parte de la Federación de Atletismo de Madrid es la promoción y el desarrollo de los atletas en categorías menores, con el objetivo de establecer un plan general y homogéneo de trabajo.

## **2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Detectar, evaluar y promocionar a los atletas menores con buenas capacidades para las diferentes disciplinas del Atletismo
- Asegurar la formación básica de atletas de categoría Sub-14 y Sub-12 a través de sesiones de entrenamiento sobre contenidos básicos.
- Contribuir a la formación integral del atleta como persona mediante actividades recreativas, charlas de atletas y entrenadores, reforzamiento de hábitos correctos, etc.
- Favorecer la interrelación entre atletas y técnicos de diferentes clubes.

## **3.- CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN.**

El PROSEMA va dirigido esta temporada 2021 a los atletas nacidos en 2008-2009 y 2010-2011 de la Federación de Atletismo de Madrid.

La ASISTENCIA de los atletas convocados a las JORNADAS PROSEMA será requisito IMPRESCINDIBLE para su posterior convocatoria al CAMPUS o a otras actividades de la FAM durante la presente temporada 2021.

Cada deportista deberá acudir con material propio necesario para la realización de las sesiones de entrenamiento y la camiseta del PROSEMA.

## **4.- TÉCNICOS DEL PROGRAMA**

### **RESPONSABLES DEL PROGRAMA**

**DIRECTOR TÉCNICO:**

Santiago Díez Rodríguez

**RESPONSABLE FEDERATIVO:**

M<sup>a</sup> Carmen Gómez Belver

**SECRETARIO:**

Juan José Garrido Cabezas

### **RESPONSABLE TÉCNICO**

Sub-14 y Sub-12

Javier Verdejo Martín

## 5.- JORNADAS PROSEMA

El desarrollo del Programa Seguimiento de Menores Atletismo 2021 consta para cada una de las categorías de las siguientes actividades:

1. Las JORNADAS PROSEMA de carácter formativo (2 para los nacidos en 2010-2011 y 2 para 2008-2009) desarrolladas a lo largo de la temporada 2021.

## 6.- DESARROLLO JORNADAS

Las JORNADAS PROSEMA, que se celebrarán en las instalaciones que se indiquen para cada jornada, seguirán el siguiente desarrollo en este orden:

**Primera parte**, que constará de una *CHARLA DE CARÁCTER PRÁCTICO* dirigida a los técnicos (programa de formación).

Las charlas estarán centradas en contenidos básicos del entrenamiento de las edades respectivas y se llevarán a cabo con el Responsable Técnico del PROSEMA.

**Segunda parte**, que constará de una *SESIÓN DE ENTRENAMIENTO* con los atletas y técnicos convocados.

La sesión de entrenamiento estará centrada en la aplicación de los contenidos tratados en la charla anterior y será dirigida por el Responsable Técnico del PROSEMA, en colaboración con los técnicos asistentes.

## 7- CICLO DE CHARLAS PRÁCTICAS (PROGRAMA DE FORMACIÓN)

Cualquier entrenador de atletismo de menores tiene la necesidad constante de ampliar, actualizar y mejorar sus conocimientos. La Federación de Atletismo de Madrid por medio del programa (PROSEMA) incluye una serie de CHARLAS PRÁCTICAS (Programa de Formación) para Monitores, entrenadores de club.

Por ello, en cada una de las JORNADAS se llevará a cabo una charla técnica de carácter práctico, con intercambio de impresiones entre los técnicos acerca de temas prioritarios referentes al entrenamiento del atletismo de menores.

## 8.- CALENDARIO GENERAL

La fecha de celebración del PROSEMA será la siguiente:

- 1ª Jornada: 25 de junio viernes tarde (Telemática con entrenadores).  
26 Junio sábado mañana atletas y técnicos convocados (presencial) estarán divididos los atletas y entrenadores en tres franjas horarias, con el objetivo de minimizar el número de personas presentes en la instalación según los protocolos sanitarios correspondiente.

## 9.- COMO ACCEDEMOS AL PROGRAMA

Los requisitos para acceder al programa serán los siguientes:

- Primero del ranking de Madrid de las temporada 2021 (cerrado a 21/05/2021).

## 10.- ATLETAS

Categoría	Atleta	Licencia	Club
SUB 12 F	ELVIRA MORENO, PAULA	M13304	Polideportivo Getafe
SUB 12 F	GALINDO LOPEZ, ELENA	M12480	Union Atletica Coslada
SUB 12 F	GARCIA-MIÑAUR ARROYO, ALLEGRA	M8082	Club Corredores
SUB 12 F	MARTIN SUAREZ, JULIA	M1608	A.D. Sprint
SUB 12 F	MESTO HERRERA, NOELIA	M3829	Cronos Villaviciosa
SUB 12 F	RODRIGUEZ LOPEZ, AINARA	M2644	Suanzes San Blas
SUB 12 M	ANTON MENDEZ, PABLO	M17334	At Pozuelo
SUB 12 M	EXPOSITO SASTRE, HECTOR	M12479	Union Atletica Coslada
SUB 12 M	EXPOSITO TURBAK, RODRIGO	M12897	ED Santander
SUB 12 M	GONZALEZ BERNAL, ALEJANDRO	M4661	Ardillas-Escorial
SUB 12 M	GONZALEZ GUILLEN, ADRIAN	M13425	A.D. Sprint
SUB 12 M	HURTADO SINISTERRA, DANIEL	M2201	Atletismo Moralzarzal
SUB 12 M	IBAÑEZ MATEOS, JAVIER	M13095	ED Santander
SUB 12 M	LLORENTE RODRIGUEZ, DANIEL	M11091	Atletismo Leganes
SUB 12 M	MEDINA ZAZO, JOAN	M18775	Ciudad de Rivas
SUB 12 M	MONJE MUÑOZ, DANIEL	M13928	A.D. Sprint
SUB 12 M	PEREZ GROSSO, JAVIER	M6184	Cronos Villaviciosa
SUB 12 M	PUIG BRAVO, ABALEGN	M2634	Suanzes San Blas
SUB 12 M	VARGA BORA, LORAND	M12076	A.A. Valdemoro
SUB 12 M	ZARZALEJO TORRES, PABLO	M12007	Val. Martin Berlanas
SUB 14 F	BERENGUER GARCIA, PAULA	M1456	A.D. Sprint
SUB 14 F	CABRERA GOYA, MARIA	M10588	Club Corredores
SUB 14 F	CRESPO GARCIA, NATALIA	M8387	Atletismo Leganes
SUB 14 F	DIAZ GALLEGO, ALEJANDRA	M13416	Polideportivo Getafe
SUB 14 F	JIMENEZ MINGUILLAN, AINARA	M14610	CA Torrejon de Ardoz
SUB 14 F	KRASNITSKAYA GAIKO, VALERIA	M5309	A.D. Marathon
SUB 14 F	LLORENTE RODRIGUEZ, AINARA	M435	Atletismo Leganes
SUB 14 F	MARTINEZ DE RITUERTO MORILLAS, MONICA	M17515	Atletismo Alcorcon
SUB 14 F	MARTINEZ MARZAL, NURIA	M4935	Cronos Villaviciosa
SUB 14 F	MIER MARDOMINGO, CLAUDIA	M2594	A.A. Mostoles
SUB 14 F	MORAGON MARIN, VICTORIA	M974	A.D. Sprint
SUB 14 F	MORATO NIETO, CATALINA	M5892	A.D. Joigny
SUB 14 F	MORENO NDONG, NAZARETH BERNARDA	M13182	Edward Athletic
SUB 14 F	PAEZ VILCHES, LAURA	M14337	Ajalkala
SUB 14 F	PEDRO PEREZ, NAIALA	M5700	SS. Reyes - CC. Menorca
SUB 14 F	REGALON NIETO, CARMEN	M1063	Edward Athletic
SUB 14 M	COSTALAGO MARTIN, DARIO	M4245	A.D. Sprint

SUB 14 M	DE ARRIBA CASTILLA, MIGUEL	M2966	A.D. Sprint
SUB 14 M	ESPESO CANTOLLA, DIEGO	M127	A.D. Sprint
SUB 14 M	FERNANDEZ OLIVER, HUGO	M2830	A.A. Mostoles
SUB 14 M	GOMEZ HONTANA, NICOLAS	M17846	Colmenar Viejo
SUB 14 M	GUERRA CHAVES, NICOLAS STANISLAS	M7919	Atletismo Moralzarzal
SUB 14 M	LLINARES CARDEDAL, ALVARO	M12989	SS. Reyes - CC. Menorca
SUB 14 M	LOPEZ SANCHO, NICOLAS	M8698	Atletismo Moralzarzal
SUB 14 M	PAYNE SEYLLER, LANDER	M5905	CD Base
SUB 14 M	PAZ FERRANDO, CHRISTIAN	M4068	Atletismo Alcorcon
SUB 14 M	SOFIO TORO, PABLO	M9429	Atletico Aranjuez